OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

NA STRAŻY

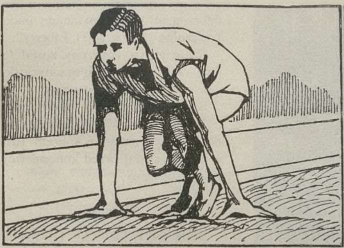
DWUTYGODNIK
ORGAN ŚLĄSKIEGO WOJEW. KOM. W. F. i P. W.

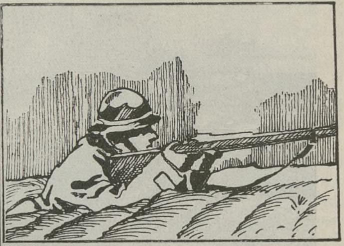
Redakcja i Administracja
Katowice, ulica Pocztowa 11

Telefon No. 13-60
P. K. O. Katowice 305 300

Prenumerata: roczn. 12 zł, kwart. 3 zł., miesięczn. 1 zł.

No. 22 KATOWICE, 10 GRUDNIA 1928 Rok II.





Pułkownik ORLIK-RÜCKEMANN.

O CZOŁGACH
HISTORYCZNY ROZWÓJ CZOŁGÓW

Czołg w postaci, w jakiej wystąpił w czasie wojny światowej, jest zbyt wyraźnym tworem dnia dzisiejszego, byśmy mogli mówić o jego przeszłości.

Natomiast jako wóz bojowy, ma on swoich licznych poprzedników i to bardzo dostojnych, a zwłaszcza wiekowych.

Długi szereg jego zasłużonych przodków otwiera mitologiczny koń trojański.

Wiemy, że już około 3500 r. przed narodzeniem Chrystusa, używali Assyryjczycy wozów bojowych. Znamy takie wozy u Egipcjan, później u Greków, Rzymian i u wielu innych narodów.

Za żyjące wozy bojowe można właściwie uważać słonie, wyprowadzone po raz pierwszy przez Porusa w 327 r. po nar. Chr. przeciw Aleksandrowi Macedońskiemu; średniowieczni rycerze, zakuci w stal, byli również takimi, w najszerszem tego słowa znaczeniu, żyjącymi wozami bojowymi.

Czytamy o rozmaitych wozach bojowych i wieżach szturmowych Fontany i Archingera, Holzschuhera i Valturia, Leonarda da Vinci, Stevina, Ramsay'a, Schotta, Voltaire'a i wielu innych, wszystkie poruszane bądźto końmi, bądź przez załogę ukrytą wewnątrz lub też przy pomocy urządzeń wiatrakowych; wiele z nich istniało tylko w pomyśle, nie doczekawszy się realizacji.

W 18. i 19. wieku maszyna parowa zaczyna występować jako siła poruszająca, w pomysłach i konstrukcjach Cugnots'a, Coven'a, Mierosławskiego, Nadara.

W 20 wieku mamy wreszcie zastąpienie maszyny parowej silnikiem spalinowym. Wóz bojowy przybiera formę samochodu pancernego, a pierwszy taki samochód skonstruował w 1904 r. inż. Daimler.

Wszystkie te wozy związane były jednak z drogami lub też uzależnione od bardzo dogodnego terenu, i w tem leży ta zasadnicza różnica między niemi a czołgiem.

Prace nad uniezależnieniem się od drogi, były prowadzone przez długie lata. Pierwszym, który skonstruował wóz, którego koła toczą się po gąsienicy był Anglik Edgeworth w 1770 r. Przez rozłożenie ciężaru wozu na powierzchnię gąsienicy, powierzchnię o wiele większą od powierzchni kół, umożliwiono poruszanie się wozu po terenie, niezależnie od dróg.

Pomysł ten rozwijają następnie Fenders, Batter, Bramond, Levasseur wreszcie Hilt, na którego cią-

gniku gąsienicowym wzorowali się konstruktorzy czołgowi.

Do roku 1914 mamy więc praktycznie zrealizowane zasadnicze elementy składowe czołga.

Mamy więc już dobre konstrukcje istniejących ciągników gąsienicowych, mamy też samochody pancerne. Istniały już również pierwsze projekty i pomysły czołgów, francuza Levasseura i Bursztyna (zdaje się Polak) oficera armji austrjackiej, które jednak nie zostały zrealizowane.

Wady jednak tego pierwszego modelu spowodowały dalsze prace konstrukcyjne, których owocem był nowy model, gotowy już w początkach 1916 r. Model ten stał się wzorem dla pierwszej dużej serji czołgów nazwanych „Mark I". W miarę dokonywanych ulepszeń konstrukcyjnych, wypuszczano nowe serje wzorowane na pierwszej pod nazwą „Mark II.", „Mark III.", „Mark IV.", Mark V." i „Mark V*" (z gwiazdą).

i amunicji. Konstrukcja specjalna umożliwiała strzelanie tak z czołga jak i szybkie ustawienie działa na ziemi.

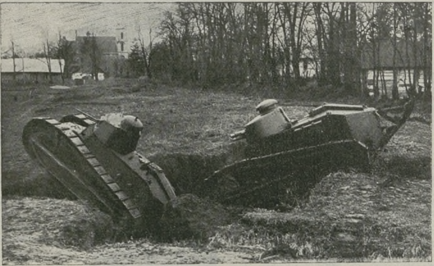
W 1918 r. wybudowano dalej czołgi „Mark VI" i „Mark VII" w których zastosowano dalsze ulepszenia; między innemi wprowadzono do nich hydrauliczne przekładnie.

Czołgów tych jednak wybudowano tylko kilka sztuk, albowiem precyzyjne konstrukcje hydrauliczne utrudniały możliwość masowej produkcji tych typów.

W porozumieniu ze Stanami Zjednoczonemi przystąpiono do budowy czołga „Mark VIII Liberty".

Czołg ten wykończony został jednak w Stanach Zjednoczonych dopiero po zakończeniu wojny.

Również i ostatni nowy czołg „Medium Mark V", do którego budowy przystąpiono z końcem 1918 roku, nie został przed końcem wojny wykończony.



Sekcja czołgów lekkich Renault przy pokonaniu przeszkód.

Rozwój czołgów w czasie wojny światowej.

Jak już we wstępnych uwagach zaznaczyłem, ustalająca się wojna pozycyjna zmusiła do puszukiwań za nowym skuteczniejszym środkiem walki, któryby umożliwił przełamanie pozycyj.

Prace w tym kierunku prowadzono tak w Anglji jak i we Francji, równolegle, bez wzajemnego porozumienia się.

Anglja.

W Anglji, głównym i najbardziej zasłużonym inicjatorem budowy czołgów był już z końcem 1914 r. podpułkownik Swinton, a realizatorem który potrafił przełamać wszystkie trudności stał się bankier Stern, późniejszy podpułkownik armji angielskiej.

Pierwszy model czołga, nazwany „Little Willie" wybudowano już z końcem 1915 roku.

Czołgi te odznaczały się charakterystycznym kształtem romboidu opasanego dwiema gąsienicami. Były one dużych rozmiarów, o ciężarze około 30 ton, silnie uzbrojone, o szybkości maksymalnej do 7 km na godzinę.

Na oznaczenie czołga przyjęto nazwę „tank". Nazwa ta (oznaczająca dosłownie zbiornik) miała na celu ukrycie tajemnicy przeznaczenia tej nowej konstrukcji. Przyjęła się jednak powszechnie i jest do dziś dnia prawie wszędzie używaną.

Z końcem 1917 r. skonstruowano czołg odmiennego typu pod nazwą „Whippet" znanego także jako „Medium Mark A." Był to czołg znacznie lżejszy, o wadze około 14 ton, o większej szybkości dochodzącej do 13 km na godzinę.

Skonstruowano również czołg pod nazwą „Gun-Carrier", będący właściwie gąsienicowym wozem opancerzonym do przewożenia działa

Francja.

Głównym inicjatorem i niezmordowanym realizatorem budowy czołgów we Francji, był pułkownik Estienne, późniejszy generał i naczelny dowódca wszystkich francuskich czołgów.

Pierwsza inicjatywa jego w tym kierunku wyszła wraz z projektem czołga w grudniu 1915 roku.

Przed jego wystąpieniem, przeprowadzano we Francji szereg prób z różnymi aparatami do przecinania i niszczenia drutów, które jednakże nie dały większych rezultatów.

Pierwsze próby czołgowe przeprowadzono na ciągnikach gąsienicowych Holta. Wobec pomyślnego wyniku tych prób, przystąpiono do budowy dwóch wielkich seryj czołgów.

Pierwsza serja czołgów typu „Schneider" została zamówiona w lutym 1916 r. w zakładach Schneider'a według projektu inż. Brielie'a, druga w kwietniu tego samego roku typu „Saint Chamond" w zakładach Saint Chamond według projektu pułkownika Rimailho.

Oba te typy wykazały sporo wad i braków, z których najważniejszymi

były: ociężałość, mała ruchliwość i trudność poruszania się w nierównym terenie.

Z inicjatywy gen. Estienne'a, a w zrozumieniu potrzeb frontu przystąpiono w marcu 1917 r. do budowy czołga lekkiego w zakładach Renault według projektu inż. Ludwika Renault. Tym razem zadecydowano budowę wielkiej serji czołgów, w liczbie ponad 1000 sztuk. Czołgi „Renault" okazały się bardzo sprawne i one to dzięki swoim wielkim zaletom jak i w swej masie w jakiej wystąpiły, zapanowały niepodzielnie w 1918 r. na polach walki. Do końca wojny wyprodukowano ich około 3500 sztuk.

Niemcy.

Przez długi czas Niemcy nie doceniali znaczenia czołgów. Uważali, że artylerja jest w stanie skutecznie je zwalczać. Z końcem 1916 r. przystąpili wprawdzie do budowy czołgów typu „A. 7. V.", mając jednak głównie na celu wyzyskanie ich pod względem transportowym. Kierownikiem prac konstrukcyjnych został inż. Vollmer.

Ani jednak ten czołg, ani następny czołg „A. 7. V. U.", w którym już częściowo wzorowano się na czołgach angielskich, nie były konstrukcjami udanemi. Czołgi te bardzo masywne, o wadze od 30—40 ton, miały małą szybkość, były bardzo ociężałe, mało ruchliwe a przytem wszystkiem łatwo wywrotne, z powodu złego rozłożenia ciężaru.

W 1917 r. przystąpiono do budowy lżejszych czołgów typu „L. K. I.", „L. K. II.. i L. K. III".

W 1918 r. przystąpiono do budowy olbrzymiego czołga „K. Wagen" o ciężarze około 150 ton.

Czołgi niemieckie nie odegrały większej roli z szeregu powodów. Najpierw przystąpiono do tej akcji bardzo późno bez odpowiednich przygotowań. Następnie wypuszczone typy okazały się mało dojrzałe pod względem konstrukcyjnym. Wobec panującej dość długo niewiary w ich skuteczność, budowano je w małych ilościach, traktując tę budowę jako doświadczalną. Pod koniec, gdy pod wpływem niepowodzeń na froncie, rozpoczęto gorączkową pracę konstrukcyjno-produkcyjną, nie starczyło już czasu.

Inne państwa.

Poza Anglją, Francją i Niemcami, żadne z walczących państw nie wystąpiło na arenie wojennej z własnymi czołgami.

Stany Zjednoczone wspomagały produkcję istniejących typów oraz przygotowywały typ „Mark VIII", który jak już to wiemy, w czasie wojny nie zdążył wystąpić.

Włochy przystąpiły w 1917 roku do budowy własnego czołga „Fiat Tipo 2000", ale również nie zdążyły go wykończyć. Był to czołg ciężki, o wadze około 40 ton, o szybkości do 7.5 km na godz., solidnie opancerzony i silnie uzbrojony. Konstrukcyjnie bardzo udany.

Jak widzimy, na pomysł czołga wpadły niezależnie od siebie Francja i Anglja. O ile we Francji akcja ta początkowo wolno się posuwa, by dopiero pod koniec, ale jeszcze we właściwym czasie przyjąć tempo zawrotne, o tyle Anglja przystąpiwszy do tej akcji, pierwsza w kolejności czasu, z niebywałą konsekwencją budowę czołgów prowadzi, nie szczędząc pracy ani środków, by tak pod względem doskonałości konstrukcyjnej jak i ilości czołgów, jak najobficiej zaopatrzyć swoje oddziały walczące w ten nowy i doskonały środek walki.

Niemcy bardzo późno przystępują do budowy czołgów. Naśladują swoich przeciwników, zresztą niezbyt udatnie, a koniec wojny uniemożliwia im wykorzystanie zdobytego doświadczenia w tej dziedzinie. Modele ich, nie wypróbowane na polu walki dostają się w ręce zwycięzców.

Z typu czołgów wyprodukowanych, w czasie wojny widzimy głównie na froncie:

Z angielskich: Mark I, Mark IV, Mark V i Mark V* oraz „Whippet".

z francuskich: początkowo Schneider i St. Chamond, później prawie wyłącznie Renault,

z niemieckich: A. 7. V. i L. K. II.

TABELA

danych charakterystycznych najważniejszych używanych czołgów w czasie wojny.

Państwo	System Typ	Ciężar w tonach	Wymiary w metrach: Długość	Szerokość	Wysokość	Szybkość km/g.	Załoga of./szer.	Uzbroj. ar./k.m.	Największa grubość pancerza w m/m	Maszyny w HP.	Przekraczanie rowów w m	UWAGI
Anglja	Mark I. m.	28	8.12	4.2	2.45[3]	6	1/7	2/4	12	105	3	1. We wszystkich Typach Merk rozróżniano czołgi męskie i żeńskie podobno jak w Merk I 2. Długość bez ogona. 3. Wysokość z wieżyczką. 4. Ponadto można przewieść 20 szereg. 5. albo 1 działo albo 1 k. m. 6. 1 dział albo 2 k. m.
	Mark I. ż.	27	8.1	4.2	2.45	6	1/7	6	12	105	3	
	Mark IV.	28	8.1	4.1	2.45	6	1/7	jak Mark I.	12	105	3	
	Mark V.	29	8.1	4.1	2.63	7.5	1/7		14	150	3	
	Mark V. *	33	10	4.1	2.63	7,5	1/7[4]		14	150	4	
	Whippet	14	6.1	2.6	2,70	13,5	3	4	14	90	2.1	
Francja	Schneider	13.5	6	2	2.40	4	1/5	1/2	12—17	60	4.5	
	W. Chamond	24	7.9	2.67	2.35	6	1/8	1/8	11—19	90	1.8	
	Renault	6.5	4.1	1.75	2.14	8	/2	/2	—16	18	1.8	
Niemcy	A. 7. V.	30	7.3	3.05	3.40	9	1/17	1/6	16—30	200	2	
	L. K. II.	8.5	5.1	2.00	2.80	14	2	1/2[6]	14	50	2	

C. d. n.

ANDRZEJ HAŁACIŃSKI

DZIESIĘCIOLECIE

Dziesięć lat. — Wolności dziesięć lat!
Hymn radości biegnie w świat
Biegnie w świat na wszystkie strony,
Płaczą serca — Biją dzwony,
Zapał, — Radość lica krasi.
Biją dzwony! — Górą nasi!
Biją dzwony na rocznicę
Sławią wolę, sławią męstwo,
Wiedeń — Zbaraż — Racławice,
Biją dzwony na zwycięstwo!
Z wszystkich wież, ze wszystkich stron
Bije hejnał roztętniony,
Bije „On"
Królewski dzwon!...

On dzwon dzwonów, dzwonów książę
Bije! Przeszłość w Przyszłość wiąże,
Bije, dzwoni dawne dzieje,
Chwałę — rozpacz i nadzieję.
Bije, huczy, tętni dzwoni,
Poszum skrzydeł, tętent koni,
Chocim, — Kircholm, pęd, husarja.
Swoleżerskie Jezus Marja! —
Jęczy, tętni, wstrząsa wieżą,
Sercem bije w serc pancerze,
W oczach jawi krwi pożary,
Jawi wizje, jawi czary.
Dumę budzi, rzuca wici
Wiąże dzieje w złote nici,
Złote nici — krwawe słówka,
Przez niewoli czarne chmury,
Od Grochowa — do Łowczówka,
Od Pskowa — do Polskiej Góry. —
Złote nici — pajęczyna
Nad duchami w krąg zawisły
Od Warny — aż do Raszyna,
Od Grunwaldu — po „Cud Wisły"!
— — — — — — — — —

Dzwoni Zygmunt, a za nim dzwonią wszystkie dzwony,
Tętnią ich głosem wszystkie kościoły i wieże,
Spiżowe serca biją w serc ludzkich pancerze,
Spiżowe serca dzwonią w serc żywych miljony,
Święto święcimy! — Święto Polski Odrodzonej!...
— — — — — — — — —

Rocznicę dziś święcimy! — Dziesiątą rocznicę! —
Mrowie ludzkie wyległo na wszystkie ulice,
Strojne wszystkie balkony. jarzą się ołtarze,
A wokół nich tłum zwarty, rycerstwo, husarze,
Króle, biskupy, szlachta, wojewody, pany,
Słuckie pasy, kontusze, delije, żupany,
Amaranty, błękity, lampasy, ostrogi,
Strojne czapy, piór kity, rabaty, wyłogi,
Chłopskie gunie, sukmany, wbite na sztorc kosy,
Lance i chorągiewki furgocą w niebiosy,
Szare kitle skazańców, wśród chust czarnych kiru,
Białe twarze zmarzniętych wśród śniegów Sybiru.
Siwe kurtki strzeleckie, mundury, bagnety,
Rogatywki, sztandary, godła, epolety,
Płatowce nad domami, czołgi i armaty.
Radość, szał, upojenie, uśmiechy i kwiaty!

Serca wezbrane pełnią odrodzonej dumy,
Defilady, pochody, i tłumy — i tłumy! —
I rośnie w wszystkich sercach zwycięstwa Panteon,
Drżą wszystkie mury świątyń radosnem „Te Deum"!
I już sercom krwi tętna, płucom tchu nie stanie
I z wszystkich piersi jedno wyrywa się łkanie.
I zda się tłumy jednym wielkim głosem jękną —
I zda się wszystkie serca w piersiach ludzkich pękną!
Tętnią odgłosem dzwonów kościoły i wieże
Spiżowe serca biją w serc ludzkich pancerze,
Spiżowe serca biją w serc żywych miljony,
Święto święcimy! — Święto Polski Odrodzonej! —

— — — — — — — — —

A na placu, na strojną, wyniosłą estradę
Wyszedł Wódz, by odebrać tłumów defiladę. —

— — — — — — — — —

Przy dźwiękach dumnej pieśni „My Pierwsza Brygada"
Patrzy na tłumy zgóry twarz cicha i blada
Tego — co oddał Polsce znojny żywot cały,
Co Ją powiódł ponownie do zwycięstw i chwały,
Tego — co Ją odkupił krwią swoją i potem,
Tego — co Ją wolności obdarzył klejnotem!
I defilują przed nim Chrobrego rycerze,
I grunwaldzkich zwycięzców stalowe pancerze
I Witowdowi woje w zwierząt skóry strojni,
I skrzydlaci husarze poważni, dostojni,
Białe chłopskie siermięgi, strojne epolety,
Szwoleżerów proporce, czwartaków bagnety,
Powstańców rogatywki, wygnańców kajdany,
I własnych legjonistów zastęp ukochany,
I karny, zwarty szereg, w szary płaszcz okryty
Żołnierzy Najjaśniejszej Rzeczypospolitej! —

— — — — — — — — —

A tłumy patrzą — patrzą w twarz pełną zadumy,
Tego — który ich uczył odwagi i dumy
I w wszystkich piersiach jedno rodzi się pytanie
Co się stanie z Ojczyzną, — gdy Jego nie stanie?!

— — — — — — — — —

I cobyśmy wynieśli z dziejów zawieruchy
Gdyby nie On — i te wraz z Nim walczące duchy,
Gdyby nie Jego wola, ofiara i męstwo,
Gdyby nie Jego wiara niezłomna w zwycięstwo,
Gdyby nie Jego pracy wysiłek nadludzki,
Gdyby nie Wódz Narodu — Komendant Piłsudski!

— — — — — — — — —

Tętnią odgłosem dzwonów kościoły i wieże,
Spiżowe serca biją w serc ludzkich pancerze,
Spiżowe serca biją w serc żywych miljony
Święcimy wielkie święto Polski Odrodzonej!

— — — — — — — — —

O GRANICACH LUDZKIEJ MOŻLIWOŚCI
NA DYSTANSACH ŚREDNICH

Igrzyska Olimpijskie w Amsterdamie znów wysunęły na porządek dzienny kwestję granicy ludzkich możliwości w sporcie, kwestję, która co pewien czas uporczywie wraca na teren aktualności.

Istotnie, wciąż mówimy o wyśrubowanych rekordach w lekkiej atletyce światowej i w związku z tem samo przez się narzuca się pytanie, na jakim ułamku sekundy zatrzyma się wreszcie chronometr, pilnie rejestrujący maksymalne wysiłki ludzkiej energji. Stawiane dotąd „djagnozy" o maksimum wyniku — zawodzą. Niedawno przecież rekord godziny Bouina, ustanowiony przed 15-tma laty, runął, zaatakowany przez Nurmiego. Chronometr mechaniczny nie oparł się sile żywego chronometru, jakim jest wielki biegacz fiński.

Na forum aktualności znalazła się ostatnio kwestja granicy możliwości ludzkich na dystansach średnich, które — jak wiadomo — rozciągają się na dystansach od 400 metrów do 1 mili angielskiej (1609 mtr.). Sprawę tę prasa zagraniczna ogląda pod światło ze wszystkich możliwych punktów widzenia, a horoskopy zgoła realne, w cyfrach wyrażone, postawił ostatni znakomity praktyk i teoretyk lekkoatletyki amerykańskiej, mr. Hoy. Zapoznajmy się więc z jego arcyciekawemi wywodami.

Już w r. 1926, rozpatrując historję poszczególnych rekordów na dystansach średnich, znakomici fachowcy twierdzili, że odtąd poprawa rekordów dokonywana będzie w najlepszym razie o drobne ułamki sekundy, poziom ich bowiem w roku 1926 wydawał się być o krok od granicy możliwości ludzkich. Djagnozę tę obalić miały wkrótce świetne wyniki Peltzera na pół mili ang. i 1500 mtr., Widego na 2 mile i Nurmiego na 3000 mtr.

W chwili obecnej rekordy na średnich dystansach przedstawiają się jak następuje:

440 y (402,29 m) — 47,4 sek. — J. E. Meredith (1916 r);

880 y (804,58 m) — 1:56,6 sek. — Peltzer (1926 r.);

800 m — 1 min. 50,6 sek. — Martin Sera (1928);

1000 m — 2 min. 28,8 sek. — Peltzer — (1927).

1500 m — 3 min. 51 sek. — Peltzer — (1927).

1 mila ang. — 4:10,4 sek. — Paavo Nurmi (1923).



Nurmi

Takie są rekordy oficjalne. Faktycznie osiągano już lepsze wyniki. Na 440 y. zdołano osiągnąć równe 47 sek., co więcej — czas ten notowano aż u trzech zawodników amerykańskich. Pierwszym był Long, który w 1900 r. w New Jersey przebiegł 440 y. w 47 sek., co prawda — na torze prostym, za to przy zupełnym braku wiatru. W oficjalnych rekordach amerykańskich wynik ten jest rejestrowany. Następnie znakomity biegacz Meredith i Homan w roku 1925 czas 47 sek. osiągnęli, biegnąc na torze z krzywizną. Ponieważ jednak w dniu tym siła wiatru przewyższała maksimum okrętową szybkość — oba wyniki za oficjalne uznane nie zostały.

Podobnie rzecz się ma z wynikami na 1000 mk. Oficjalny rekord brzmi — 2:28,8, ale Peltzer miał już notowany lepszy wynik — 2:25'8, Martin — 2:26, a Baraton — 2:27,6. Amerykanin Hahn osiągnął w hali wynik 2:26,4. Wszystkie te wyniki są lepsze od rekordu oficjalnego.

Mr. Hoy oświadcza dalej, że, biorąc pod uwagę wciąż wzrastającą racjonalność przygotowań, lepsze rozwiązanie techniczne bieżni, potężniejące siły fizyczne i siły woli, a wreszcie — coraz silniejszą konkurencję, można się spodziewać w ciągu najbliższych lat czterech — znacznie polepszonych rekordów na dystansach średnich, a mianowicie: na 400 metr. — 45 sek., na 800 mtr. — 1:47, na 1000 mtr. — 2.20, na 800 mtr. — 1:47, na 1000 mtr. — 2:20, na 1500 mtr. — 3:45, na 1 milę — 4:03.

Horoskopy swe mr. Hoy motywuje w następujący sposób:

Przyjmując pod uwagę dobry stan bieżni, pomyślne warunki klimatyczne, wzorowy trening atlety, należy stwierdzić, że zawodnik wysokiej kalsy, odpowiednio odżywiony, posiada w ciągu roku takie dni, w które zdolny jest do najlepszych wyników. W tych warunkach można twierdzić, że biegacz winien pokonać przestrzeń 400 mtr. w 45 sekund biegnąc z następującą szybkością:

100 + 100 + 100 + 100 = 400 mt.
11,2 + 11,0 + 11,2 + 11,6
22,2 22,8 = 45 sek.

Różnica pomiędzy pierwszemi 200 mtr. i następnemi wynosi 0,6 sek.

Wynik powyższy ustanowić może jedynie wytrwały sprinter, obdarzony budową ciała podobną, jak Paddock. Sprinter taki biegłby pierwszą setkę w 10,7 sek., 200 mtr. — w 21,4 sek., 300 metr. — w 30,1 sek. Tym sposobem obecny rekord na 300 mtr. — 33,9 sek. musiałby zostać porawionym o 0,9 sek.

Teorja mr. Hoya o dystansie 800 mtr. brzmi, jak następuje:

200+ 200+ 200+ 200 = 800 mt.
25,6+26,0+27,9+28,5
51,5 55,6 = 1,47 sek.

Pomiędzy pierwszemi a drugiemi 400 mtr. różnica czasu wynosi 4 sek., na 600 mtr. byłby osiągnięty czas 78,5 sek.

Człowiek w granicach możliwości którego leżałoby osiągnięcie na 800 mtr. — 1:47", byłby typem wytrzymałego 400-metrowca, który lekko byłby w stanie osiągnąć 47 sek. na 400 mtr. —

1000 mtr. — 2:20.

200+ 200+ 200+ 200+ 200 = 1000 mtr.
26,5+ 7,5+28,5+29,0+28,5 = 2 20 sek.
54,0 57,5
1 : 51,5

Wynik taki osiągnąć może wytrwały biegacz 400 mtr., osiągający na 800 mtr. około 1:50.

Obecny rekord światowy na 1000 mtr. (2:28,15) mógłby śmiało zostać już dziś pobitym przy sprzyjających warunkach atmosferycznych nietylko przez biegaczy amerykańskich lecz i europejskich, tej miary co: Nurmi, Martin, Peltzer, Lowe, Wide, Baraton, Engehardt, Barsi i innych.

1500 mtr. — 3:45 sek.

200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 100 = 1500 mtr.
28,0+29,0+30,0+30 0+30,0+31,0+30,0+ 16
57,0 60,0 62,0 46,6 = 3 45 sek.
1 : 57,0 2 : 59,0

Różnica między opszczególnemi 400 mtr. wynosi 3 względnie 2 sek.

Na 600 mtr. należałoby osiągnąć 87,0, a 1000 mtr. — 2:28.

1 mila (1609 mtr.) — 4:0,3 s.

200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 200+ 100+ 109 = 1609
23,0+29,0+30,0+30,0+31,6+32,0+32,0+ 5.0+16.0
57 0 60,0 63,6 63,0 = 4 : 03
1 : 57,0 3 : 00 2 : 06,0

W tym wypadku zawodnik musiałby osiągnąć na 600 mtr. — 87,0, na 1000 mtr. — 2:28,0, na 1500 mtr. — 3:47,0.

Wszystkie powyższe rozumowania analityczne wykazują, że cały eksperyment polegać będzie na rozwiązaniu problematu doskonałej równomierności biegu. Ta równomierność jest sztuką dostępną tylko bardzo niewielu atletom. Pomimo to, osiągnięcie tych hipotetycznych wyników — zdaniem mr. Hoya — leży w granicach możliwości współczesnej generacji średniodystansowców. Oczywiście może tu być mowa jedynie o atletach bardzo wysokiej klasy, wyposażonych od natury w doskonałe warunki fizyczne i fizjologiczne, rozporządzających ponadto prawdziwie szaloną wolą wytrwania.

M.

JAK SIĘ NAUCZYĆ PŁYWAĆ?

Dla ludzi, którzy się wychowali zdala od wody, pływanie przedstawia się jako rzecz bardzo trudna, poprostu niedościgła, a przytem otoczona nimbem tajemniczości. O kwestji powyższej zwykli oni sądzić na podstawie tych doświadczeń, jakie zebrali kąpiąc się w wannie, względnie obserwując rzucane do wody przedmioty. To też przekonani są, że po skoczeniu do wody pójdą bezapelacyjnie na dno podobnie jak to się dzieje w wannie, wzgl. jak idzie na dno rzucony do wody kamień.

Przypuszczenia te są do pewnego stopnia słuszne, gdyż ciało ludzkie rzeczywiście jest nieco cięższe od wody, to też nie wspierane odpowiedniemi ruchami ramion i nóg, t. zw. ruchami pływackiemi nie będzie w stanie utrzymać się na powierzchni i... musi się pogrążyć. Piszę „nieco cięższe", gdyż ciało ludzkie w wodzie waży o wiele mniej, aniżeli na powietrzu (momentalna waga), mianowicie w myśl prawa Archimedesa waży tylko tyle, ile wynosi różnica pomiędzy normalną wagą człowieka, a wagą tej ilości wody, jaką ciało wycisnęło. Otóż ta wyciśnięta przez ciało nasze woda wcale nie waży tak mało. Waga jej wynosi nie wiele mniej od wagi ciała. Pełną wagę zachowuje tylko głowa, która znajduje się na powierzchni, a która wskutek tego najwięcej nam przeszkadza. Stąd tendencja u wszystkich dobrych pływaków do pogrążania głowy w wodzie, by w ten sposób zrobić sobie ciało jak najbardziej lekkiem, a co zatem idzie ulżyć pracy ramion.

Z powyższego widzimy, że ciało ludzkie po zanurzeniu w wodzie waży bardzo niewiele, raptem kilka kilogramów (głównie głowa), to też by się utrzymać na powierzchni, wystarczą zupełnie stałe i prymitywne ruchy ramion i nóg. Ruchy silne i doskonale sprecyzowane stosujemy natomiast po to, by się szybko posuwać naprzód, bowiem szybkość jest największą zaletą sztuki pływackiej. Niektórzy ludzie potrafią nawet utrzymać się na powierzchni wody bez wykonywania jakichkolwiek ruchów pływackich, wystarczy w tym celu położyć się na wznak na wodzie i wyciągnąć ręce wzdłuż ciała. Głowa powinna być całkowicie pogrążona w wodzie tak, by tylko nos i oczy wystawały, zaś całe ciało zupełnie wyprostowane. W pozycji tej możemy pływać godzinami, nie posuwając zupełnie ani rękami ani nogami. Do tego jednakże nie wszyscy są zdolni, mianowicie ludziom chudym o silnie rozwiniętym systemie

kostnym nie udaje się to, wskutek zbyt wielkiego ciężaru właściwego ich ciała, t. zn., że w stosunku do swojej wagi zbyt mało wyciskają sobą wody. Dla objaśnienia powyższego zjawiska sięgnijmy nieco do naszych wiadomości anatomicznych. Człowiek składa się z kości, mięśni i tłuszczu. Kość jest znacznie cięższa od wody, to też rzucona do wody natychmiast tonie, mięśnie (muskuły) są od wody niewiele cięższe, to też rzucone do wody, pogrążają się w niej ale stosunkowo wolno, tłuszcz natomiast pokrywający całe ciało człowieka mniej lub więcej cienką warstwą jest znacznie lżejszy od wody, to też rzucony na nią pływa. Im cieńszą zatem kość posiada dany osobnik, a zarazem im grubszą warstwą tłuszczu jest pokryty, tem jego ciężar właściwy będzie mniejszy, tem przy tej samej wadze, więcej wody sobą wyciśnie, tem lżej mu więc będzie utrzymać się na powierzchni wody. To jest przyczyną, dla której kobietom jest lżej pływać, aniżeli mężczyznom, to też pływanie należy do tych dziedzin sportowych, w których kobieta jeśli nie dorównywuje mężczyźnie, to przynajmniej może się poszczycić bardzo pięknymi rezultatami.

Po tych kilku uwagach, dotyczących istoty pływania, przejdziemy teraz do tematu właściwego tj. do rozwiązania zagadnienia, w jaki sposób można nauczyć się pływać?



Drużyna Sportowa Gimnazjum w Mysłowicach.

Naogół rodzaj męski uczy się pływać znacznie prędzej, aniżeli płeć piękna, pomimo, że ta ostatnia, jak wyżej wspomniałem, posiada po temu znacznie lepsze warunki konstytucyjne. Wynika to stąd, że mężczyzna posiada znacznie więcej odwagi, siły woli i dzielności aniżeli kobieta, to też łatwiej pokonuje te drobne przykrości, jakie człowiek nieobyty z wodą napotyka przy pierwszem z nią zetknięciu, tymczasem gdy kobieta cały swój zapał pływacki zazwyczaj demonstruje „rozkosznym piskiem". To też jak długo kobieta piszczy, względnie jak długo odczuwa potrzebę pisku, a nie robi tego jedynie dla tego, że się wstydzi, nie może być mowy o pływaniu. Dopiero gdy to minie, gdy kobieta pocznie się odnosić do nowego środowiska bardziej lojalnie, gdy wstręt ustąpi miejsca zaufaniu do wody, można przystąpić do nauki pływania.

Co się tyczy metody, jaką należałoby się posługiwać przy nauce pływania, to jest ich kilka. Wszystkie one są równie dobre i godne polecenia jak również o wszystkich powiedzieć można, że są nic nie warte, gdyż za mało uwzględniają moment psychiczny wyszkolenia. Zdrowego i silnego osobnika można rzucić wprost na głęboką wodę i zaraz zacznie pływać, niedołęga będzie się uczył kilka miesięcy, posługując się najróżnorodniejszemi przyrządami i nic się nie nauczy. Kurs tu więc zależy od wrodzonych zdolności, głównym wszakże czynnikiem od którego zależy sukces, jest wola. Chcieć nauczyć się pływać, przytem chcieć zaciekle i wytrwale, to jest to samo co umieć pływać. Gdy się ma możność korzystania ze wskazówek fachowego instruktora, nie należy niemi gardzić, gdyż ułatwią nam one pracę w znacznej mierze, a przynajmniej wytyczą kierunek, w jakim mamy skierować nasze wysiłki. W szczególnie pod tym względem dogodnych warunkach znajdują się Katowice, gdzie jest kryta pływalnia zaopatrzona w nauczycieli pływackich, w której również odbywa swoje kursa pływania Ośrodek Wychowania Fzizycnego, dwa razy w tygodniu we wtorki i czwartki od godz. 18—20. Kto niema możności korzystać z pomocy instruktorów ten powinien prowadzić naukę tam w myśl instrukcyj, które niżej przytoczę.

Nie jest prawdą jakoby pływanie było jakąś niedościgłą sztuką, nad którą trzebaby było strawić kilka tygodni, a nawet kilka miesięcy. Zdolności pływackie przynosi z sobą na świat każdy człowiek, tak samo jak przynosi zdolności do chodzenia lub biegania. Chodzi tylko o to, by zdolności tych nie zatracić przez zbytnią zniewieściałość, przedewszystkiem zaś trzeba chcieć.

Owa zniewieściałość, biorąca początek w skłonności człowieka do wygody, do postępowania po najmniejszej linji oporu, do unikania wszystkiego, co nam sprawia przykrość, jest największą przeszkodą w nauce pływania. Już samo wejście do zimnej wody dla nowicjusza nie jest przyjemne. Cóż dopiero powiedzieć, gdy wypadnie nam zanurzyć głowę, gdy woda zacznie nam się lać do oczu, nosa, uszu, gdy niejednokrotnie napijemy się niezbyt czystej wody, my którzy zwykliśmy pić dotychczas tylko lemonjadę, herbatę lub wino, gdy wyłoni się obawa przed utonięciem (zresztą niczem nieuzasadniona, gdyż naukę pływania prowadzimy zawsze na wodzie płytkiej, na której utonąć w stanie

trzeźwym jest prawdziwą sztuką) itd. itd. Wszystko to nie są uczucia przyjemne, przezwyciężyć je jednak trzeba, bowiem w takim stanie myśleć o pływaniu byłoby wprost nieprzyzwoicie. Na wynik wówczas trzeba byłoby długo czekać, co zniechęciłoby nas do pracy, a i dla naszych nauczycieli również nie byłoby przyjemne. Ten przykry okres wstępny trzeba więc odczekać, trzeba poznać jej właściwości i kaprysy, trzeba nauczyć się odróżniać prawdziwe niebezpieczeństwo od urojonego, trzeba wreszcie zdać sobie sprawę, że woda choć jest żywiołem, zdolnym burzyć mosty, domy, pochłaniać ofiary itd. bywa czasami równie nieszkodliwą, przyjemną i pożyteczną jak powietrze. Okres ten trwa przeciętnie około kilku tygodni, trzeba go odczekać, poczem dopiero przystąpić możemy do nauki pływania która wówczas pójdzie prędko. W okresie tym należy się przedewszystkiem oswoić z wodą, tak aby się w niej czuć jak w domu. Trzeba się nauczyć nurkować bez zatykania uszu i nosi i lęku (i to konieczne), poprostu trzeba odsiedzieć w wodzie pewną ilość godzin.

Gdy zwykłe „chlapanie się" nam już nie wystarcza, należy przystąpić do nauki pływania, którą przeprowadzamy w następujący sposób.

Nie jest wykluczone, że już poprzednio próbowaliśmy pływać, czyli jak się to mówi „puszczaliśmy się na wodę". Próby nasze jednak zawsze kończyły się fjaskiem to znaczy, że zaraz szliśmy na dno. Przyczyną tego była nieumiejętność zachowania w wodzie równowagi, to jest nieumiejętność utrzymania ciała w położeniu poziomem od czego w pierwszym rzędzie zależy sztuka pływania. Tego rodzaju próby zawsze bardzo peszą, gdyż uczucie tonięcia wcale nie jest przyjemne. By tego uniknąć, naukę pływania należy zacząć z drugiego końca tj. najpierw pójść na dno, a potem dopiero wypływać. Robimy to w następujący sposób:

Wybieramy miejsce głębokie po pierś, nabieramy w płuca powietrza, zatrzymujemy je, poczem kładziemy się na wodę twarzą w dół, wyciągając ręce w przód (palce u rąk powinny być razem, całe ciało wyprostowane.

Początkowo, pod wpływem zamachu, rzeczywiście pójdziemy na dno, zaraz jednakże woda wypchnie nas ku górze, ciało pocznie balansować tam i zpowrotem, wreszcie zawiśnie nieruchomo w połowie pomiędzy powierzchnią wody i dnem. Wszystko to razem trwa kilka sekund. Gdy ten moment nastanie, nigdy nie wcześniej, zaczynami bić nogami o wodę i garnąć rękami z góry na dół (pamiętać by palce były razem), podnosząc jednocześnie głowę w górę. Wypłyniemy wskutek tego na powierzchnię, gdy tylko jednak wystawimy głowę z wody, zaraz pójdziemy na dno. Po przeprowadzeniu kilku prób tego rodzaju, będziemy w stanie przepłynąć już około metra, czyli, że cała nauka pływania trwa zatem około 10-ciu minut. Następnym razem rezultat będzie napewno lepszy, nie jest wykluczone, że przepłyniemy nawet kilka metrów, wreszcie po kilku lekcjach dojdziemy do tego, że będziemy w stanie wprost puszczać się na wodę bez powyższego wstępu. Jest to najłatwiejszy sposób pływania (t. zw. psi, albo gospodarski) stosowany powszechnie przez wszystkich domorosłych zwolenników sportu pływackiego, szczególnie przez ludność wiejską. To też od niego należy zacząć naukę pływania i dopiero, gdy go względnie dobrze opanujemy, tak, że bez trudu będziemy przepływać przestrzenie kilkunastometrowe, możemy przejść do nauki innych stylów, które niestety są dotąd trudne i wymagają doglądu fachowego instruktora, inaczej łatwo się nabawić błędów, które w przyszłości mścić się będą złośliwie.

Ale o tem pomówimy innym razem

Por. OILEWSKI

ALKOHOL A WYCHOWANIE FIZYCZNE

By ułatwić zrozumienie tematu, postaramy się na wstępie zaznajomić nieco Szanownych Czytelników z dziedziną, która będzie punktem wyjścia dla wszystkich naszych wywodów, tj. z wychowaniem fizycznem.

Wychowanie fizyczne jest to wychowanie naszego ciała. Składa się na nie prawidłowy i harmonijny rozwój wszystkich naszych mięśni, wyrobienie sprawności fizycznej, oraz rdzenia fizycznego i duchowego, które uzyskujemy przez odpowiednie wzmocnienie narządów wewnętrznych i nerwów.

W jaki sposób można osiągnąć wyrobienie mięśniowe? W jaki sposób można wzmocnić i uodpornić na zmęczenie takie narządy wewnętrzne, jak płuca, serce, narząd trawienny itd., częstokroć tak słabe, a nawet chore?

Uskuteczniamy to drogą dostarczania naszemu organizmowi pracy fizycznej, pracy, której cechą jest ruch wykonywany na świeżem powietrzu.

To też wszystkie środki, zwane inaczej *ćwiczeniami fizycznemi*, jakiemi wychowanie fizyczne posługuje się dla spełnienia swego zadania, w wysokim stopniu obfitują w ruch. Środków tych jest niemało, wszystkie je jednak można podzielić na trzy główne grupy. Są to:

I. gimnastyka,

II. gry i zabawy ruchowe,

III. Sporty.

Gimnastyka należy do najważniejszych środków wychowania fizycznego. Jest ona zbiorem ćwiczeń sztucznych, ćwiczeń specjanie wymyślonych i ułożonych w pewien system, zwany tokiem lekcyjnym, mających na celu wszechstronne wyrobienie naszego ciała. Wskutek różnorodności ćwiczeń gimnastyka wyklucza wszelką specjalizację, nie pozwalając tem samem organizmowi rozwi-

nąć się tylko w jednym kierunku, kosztem innych jego części.

Gimnastykę nierzadko nazywamy *matką wszystkich sportów*. I słusznie, bowiem, nie dając żadnego specjalnego wyćwiczenia, wyrabia nas ogólnie, wzmacnia całe nasze ciało, przygotowując nas do wszystkich innych ćwiczeń, wymagających znacznej sprawności fizycznej, dużo siły, wytrzymałości i zdrowia. Za przykład mogą nam posłużyć państwa skandynawskie, które wysoki swój poziom sportowy zawdzięczają niezaprzeczenie gimnastyce, masowo uprawianej przez młodzież i starszych nie tylko po miastach, lecz również i na wsi.

Drugą grupę ćwiczeń, jakiemi posługuje się wychowanie fizyczne stanowią gry i zabawy ruchowe.

Gry i zabawy ruchowe są to ćwiczenia proste, a więc takie jak *bieg, skok i rzut*, wykonywane zbiorowo, drużynami, ujęte w szereg przepisów i zabarwione pierwiastkiem *współzawodnictwa*. Dzięki temu, że nie wymagają one większego wyrobienia fizycznego oraz, że cel ćwiczenia jest jasno widoczny od początku gry, aż do jej końca, ta grupa ćwiczeń jest specjalnie przez młodzież lubianą, która znajduje tu doskonałe pole do wyładowania tanim kosztem, zato ,z wielkim szumem nadmiaru swej młodej energji, oraz wykazania swych zalet, zarówno fizycznych jak i duchowych w postaci szybkości, zręczności, sprytu, dowcipu, umiejętności przewodzenia innym itd.

Trzecią grupę środków stanowią *sporty*. Sporty są to te same ćwiczenia proste z których część spotykamy przy grach ruchowych, jak to: skoki, biegi, rzuty, pływanie, zapaśnictwo itd., gdzie celem ćwiczenia jest samo ćwiczenie, które staramy się doprowadzić do możliwej precyzji i osiągnąć w nim jak najlepszy wynik, zwany *rekordem*.

O ile w gimnastyce mówiliśmy, że jest ona matką ćwiczeń fizycznych, to o sportach możemy powiedzieć, że są one *koroną wszystkich ćwiczeń*. Są koroną dlatego, że wymagają od ćwiczących najwyższej sumy zalet fizycznych i duchowych, potrzebnych do uprawiania ćwiczeń cielesnych wogóle, a przytem niemało cywilnej odwagi i samodzielności.



Drużyna Sportowa Gimnazjum M. P. Cieszyn Mistrz 5 boju.

Rzecz w tem, że przy sportach spotykamy się zazwyczaj z konkurencją jednostkową, a nie drużynową, jak to ma miejsce przy grach. Niema nam kto zatem pomóc, niema kto podtrzymać nas na duchu, względnie zastąpić w chwili psychicznego załamania się. Sami wszystkim przeciwnościom stawić musimy czoło i liczyć możemy wyłącznie tylko na siebie. Przytem droga do wyniku jest długa i żmudna i wymaga zarówno dużo wytrwałości jak i poświęcenia. To też trzeba przedstawiać sobą nieprzeciętną indywidualność, by się nie ulęknąć przeciwności, a po ich zwalczeniu, utrzymać się na wyżynie przez czas dłuższy.

Z powyższego widzimy, że wychowanie fizyczne, a szczególnie jego dział, noszący miano sportów, prócz korzyści natury czysto fizycznej w postaci harmonijnego rozwoju wszystkich naszych mięśni, oraz podniesienia ich sprawności, wywiera jeszcze bardzo głęboki wpływ na duszę i charakter ćwiczących, rozwijając w nich szereg niezmiernie cennych zalet.

Dlatego jednak sport musimy uprawiać z zamiłowaniem. Kto sam się do sportów nie garnie, kto nie potrafi się do nich zapalić, kto nie potrafi ich traktować poważnie, ten nigdy się nie wzniesie ponad szary poziom i zniechęcony trudnościami, jakie napotyka zaraz na wstępie, skończy swą karjerę sportową tym samym wynikiem, jakim ją zaczął.

Dla osiągnięcia celu sportowiec wyrzeka się niejednokrotnie, a nawet jest to warunkiem koniecznym, wielu uciech życiowych, wielu złych nałogów, które niepotrzebnie rozpraszają i niszczą nasze siły, osłabiając wolę i charakter. Dewizą każdego zapalonego sportowca jest unikać wszystkiego, bez czego można się obejść, unikać zbytecznego zmęczenia, szanować swoje siły które całkowicie powinny być skierowane na pracę sportową.

Rozsądny sportowiec dba przedewszystkiem o swoje zdrowie, gdyż wie, że podstawą powodzenia w sporcie jest dobre samopoczucie, osiągalne jedynie wówczas, gdy wszystkie nasze narządy funkcjonować będą bez zarzutu. W tym celu prowadzi możliwie najbardziej racjonalny i regularny tryb życia, unika zabaw nocnych, gdyż noc przeznaczona jest na odpoczynek dla zmęczonych treningiem mięśni, który im się słusznie należy, i który jedynie może im przywrócić ich poprzednią świeżość; unika różnego rodzaju niezdrowych rozrywek i widowisk, które działają podniecająco na wyobraźnię, pobudzając do pracy zmęczony system nerwowy, wymagający spokoju i odpoczynku; od-

żywia się racjonalnie, wybierając potrawy proste i pożywne, i unikając starannie wszystkiego, co zbędne, a tem bardziej co szkodliwe.

Prowadząc tego rodzaju tryb życia przez szereg lat, taki młodzieniec, owiany ideą sportu, przyzwyczaja się do niego, potem wchodzi mu on w nałóg, w przyzwyczajenie, które jak wiemy jest drugą naturą człowieka i zostaje mu już na całe życie. W tem właśnie tkwi umoralniające działanie sportu, który uprawiany racjonalnie i rzeczowo urabia nam w końcu naszą moralność, naszą etykę, słusznie zasługującą na miano etyki sportowej.

A teraz, kiedy Szan. Słuchaczom wiadomo już, co to jest wychowanie fizyczne, jakiemi środkami się posługuje i jak głęboko drąży w psychikę i charakter ćwiczących, możemy przystąpić do tematu właściwego, którym będzie *wpływ alkoholu na pracę sportowca.*

Sportowiec na drodze swej napotyka na szereg pokus, z któremi musi walczyć i które musi przezwyciężyć, jeśli chce osiągnąć zamierzony cel. Jedną z takich pokus jest *alkohol*, będący śmiertelnym wrogiem sportu.

Kwestyj wpływu alkoholu na organizm człowieka nie będę głębiej poruszał, choć wiąże się to również ściśle ze sportem, gdyż sprawa ta należy do wykładów ogólnych o alkoholiźmie. To też uwagi moje ograniczę wyłącznie do omówienia bezpośredniego działania, jakie alkohol wywiera na pracę sportowca, pomijając uczone wywody lekarskie.

Pomijam również nałogowe pijaństwo, gdyż pijak, mający organizm zatruty alkoholem, będący prawie zawsze w stanie nietrzeźwym, nie jest zdolny do żadnej pracy, a tem bardziej do pracy sportowej, która jak wiadomo opiera się na najwyższej sprawności naszego ciała i ducha.

Pozostaje nam przeto do omówienia jedynie wpływ alkoholu na zaprawę sportową przy niezbyt częstem jego używaniu, przytem w niewielkich ilościach, tj. wypadki, z którymi można jeszcze pogodzić uprawienie sportu.

Tutaj mogą się wyłonić trzy możliwości:

1. Można pić alkohol rzadko (dorywczo) w niewielkich ilościach (1 — 3 kieliszki);

2. Można pić alkohol często w małych ilościach,

3. Można pić alkohol rzadko (1—3 razy do roku) w większych ilościach.

Wpływ na zaprawę sportową w każdym z trzech powyższych wypadków jest rzeczywiście różny, to też nie będzie od rzeczy, gdy każdy z powyższych wypadków omówimy osobno.

Pierwszy nasz temat zatem będzie brzmiał: *Wpływ alkoholu na zaprawę sportową przy dorywczem jego używaniu w niewielkich ilościach.*

Wypadek powyższy stanowi najmniej szkodliwą formę używania alkoholu, w sporcie jednak posiada znaczenie zasadnicze.

O ile chcemy przysposobić nasz organizm do nadzwyczajnych wysiłków, z jakich niewątpliwie składa się sport, musimy pójść mu pod każdym względem na rękę, nigdy naprzeciw. Alkohol jest bezsprzecznie trucizną, która działa hamująco zarówno na rozwój organizmu, jak i na jego ogólną sprawność, czyli zdolność do pracy. Użyty w małych ilościach powoduje sztuczne podniecenie i ożywienie organizmu, przyjęty w ilościach większych wywołuje objawy silnego zatrucia, a nawet może spowodować śmierć. Myliłby się jednakże ten, ktoby przyjął zewnętrzne objawy, wywołane alkoholem za faktyczny stan organizmu. Podniecenie i ożywienie znamionujące zazwyczaj zwiększoną sprawność organizmu, wprowadza nas tylko w błąd, gdyż w gruncie rzeczy alkohol, przyjęty choćby nawet w najmniejszej ilości powoduje znaczne obniżenie naszej dyspozycji duchowej i fizycznej, specjalnie zaś sprawności aparatu ruchowego, która zależy w pierwszym rzędzie od siły i sprężystości mięśni.

A tą właśnie sprężystość, tą zdolność do szybkich skurczów i rozkurczów naszego systemu mięśniowego zabija alkohol, jak to wykazały specjalne badania fizjologiczne. Owo upośledzenie mięśni pod względem kurczliwości tyczy się również i mięśnia sercowego, który pod wpływem zatrucia alkoholem wzmaga swoją czynność (podniecające działanie alkoholu), ale też jednocześnie słabnie, stając się niezdolnym do wykonania pracy, której w stosunkach normalnych podołałby z łatwością.

Prócz tego alkohol zabija w nas jeszcze jeden bardzo ważny czynnik natury psychicznej. Czynnikiem tym jest *wola*. Wskutek osłabienia woli, która jest wszechwładnym panem wszystkich naszych czynności, nie jesteśmy w stanie zmusić naszych mięśni do wykonania forsownej pracy fizycznej w należytem tempie tak, jak tego wymaga dane ćwiczenie. Ruchy nasze, choć napozór żywe i energiczne, są jednak za mało szybkie, by mogły sprostać danemu ćwiczeniu. Przytem cechuje je pewna bezplanowość, oraz brak precyzji, która przy sporcie jest rzeczą nader ważną.

Cóż dopiero mówić, gdy chwilowe podniecenie, wywołane alkoholem przeminie. Odczuwamy wówczas dziwną ociężałość w mięśniach i ogólne zmęczenie, które ustępuje dopiero po kilku godzinach, a nie rzadko nawet po kilku dniach, zależnie od ilości spożytego alkoholu, czyniąc nas niezdolnymi do wykonania większego wysiłku sportowego. Czujemy wówczas, że się w nas coś obsunęło, coś, co stanowiło treść naszej tężyzny, co pomimo zmęczenia potrafiło zmusić nasze mięśnie do dalszej intenzywnej pracy, zamarło w nas. Pozornie wszystko posiadamy takie, jak zwykle, a jednak nie jesteśmy ci sami.

Amerykanie na olimpjadzie w Stockholmie w r. 1912 podawali swoim biegaczom na 100 m. tuż przed biegiem w małej ilości alkohol w czystej formie. Miało to usunąć stan przygnębienia i ociężałości, jakiemu zawodnik ulega na skutek tremy podczas zawodów. Taka mała dawka alkoholu, w ilości jednego naparstka, rzeczywiście mogła zadziałać podniecająco na system ner-

wowy usuwając znużenie, nie naruszając przytem mięśni. Jednakże owo sztuczne podniecenie przemijało bardzo szybko i taki zawodnik, po przebiegnięciu jednej setki, stawał się niezdolny do dalszego brania udziału w zawodach.

Toteż metodę tę Amerykanie szybko zarzucili i obecnie nie spotka się już zawodnika, któryby używał przed zawodami jakichkolwiek środków podniecających, czy to w formie alkoholu, czy też kofeiny, kokainy itd., gdyż są to wszystko środki działające tylko chwilowo, poczem musi nastąpić psychiczne załamanie się, równoznaczne z przegraną.



Drużyna Sportowa Gimnazjum Król. Huta I miejsce w sztafecie II w koszykówce.

Mówiąc o używaniu alkoholu musimy zatrącić również o kwestję przyzwyczajenia, które, jeśli chodzi o wpływ, odgrywa znaczną rolę.

Przyzwyczaić się można do każdej trucizny, a więc i do alkoholu. Jedni używają morfinę, drudzy kokainę, inni znowuż arszeniki, nikotynę, kofeinę itd., a dobry pijak potrafi wyciągnąć bez wywołania poważniejszych zaburzeń w swoim organiźmie taką porcję alkoholu, którą z powodzeniem możnaby wyprawić na tamten świat kilku nowicjuszy. Jednem słowem przyzwyczajenie dużo znaczy.

Ale też właśnie argument ten nabiera specjalnej wagi w odniesieniu do adeptów sportu. Mamy tu bowiem do czynienia z chłopcami bardzo młodymi, którzy nie mieli jeszcze czasu przyzwyczaić się do alkoholu, i którzy zupełnie nie piją, gdyż przyjmujemy, że sportowiec jest zasadniczo abstynentem. Jeśli się weźmie przytem pod uwagę wrażliwość młodego organizmu, stanie się jasnem, że jeden kieliszek może tu więcej zaszkodzić i wywołać większe zaburzenia w ustroju, aniżeli dziesięć u spragnionego pijaka. W każdym razie zaburzenie jest niewątpliwe i specjalnie w sporcie aż nadto jasno widoczne, gdyż przejawia się w postaci znacznego obniżenia formy zawodnika, dającej się każdorazowo sprawdzić przy pomocy miary, względnie chronometra.

Co do trwałości takich zaburzeń, to zależą one z jednej strony od wrażliwości danego osobnika, z drugiej strony, od ilości spożytego alkoholu.

Najsilniej zaburzenie występować będzie prawdopodobnie krótko po przyjęciu alkoholu, tj. wówczas, gdy organizm znajduje się jeszcze pod bezpośredniem jego działaniem. Mówię prawdopodobnie, gdyż co do tego żadnych konkretnych danych przytoczyć nie mogę, ze względu na to, że zawodników w stanie nietrzeźwym na boisko się nie wpuszcza. Zresztą żaden, choćby nawet najgłupszy zawodnik nie jest jeszcze na tyle naiwnym, by pić alkohol w dniu zawodów, ewentualnie tuż przed treningiem.

Natomiast cały szereg faktów mogę przytoczyć, gdzie zdołałem zaobserwować znaczny spadek formy sportowej zawodników na drugi dzień, a nierzadko i w tydzień po użyciu alkoholu. Każdy zawodnik przywiązuje wielką wagę do nieprzespanej nocy, daleko nie wszyscy jednak wiedzą o tem, że wypicie kilku kieliszków wódki dnia poprzedniego o wiele więcej wytrąca nas z równowagi a zarazem o wiele więcej obniża naszą formę sportową, aniżeli nieprzespana noc. Na podstawie długoletnich obserwacyj poczynionych na całym zastępie zawodników, których postępy w sporcie mogłem stale obserwować, jako instruktor, twierdzę to z całą pewnością.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

WIELKIE NARODOWE ZAWODY BOKSERSKIE
W KRÓLEWSKIEJ HUCIE

Staraniem Boksing Klubu Królewska Huta, odbyły się dnia 10 listopada o godz. 20-tej zawody bokserskie między zawodnikami klubowymi, przy równoczesnym udziale zaproszonych bokserów niemieckich, w hotelu „Hrabia Reden" w Król. Hucie.

Atrakcją wieczoru miały być spotkania znanych mistrzów Polski, jak Kupki w ciężkiej wadze contra Danielowi mistrzowi policji niemieckiej z Berlina, Stibbego z Łodzi contra Sängerowi, byłemu mistrzowi Niemiec z roku 1926, Górnego, mistrza

Polski, znakomitego boksera-technika contra Cypra „Vorwärts" z Wrocławia i innych dobrych bokserów polskich z Śląskiego Okręgowego Związku Bokserskiego, jak również z klubów bokserskich niemieckich a to z Berlina, Wrocławia i Gliwic.

Tymczasem pod względem organizacyjnym zawody zawiodły, ponieważ kilku głównych zawodników mających brać udział w powyższem spotkaniu nie stawiło się na ringu, co też wywołało pewnego rodzaju niezadowolenie wśród publiczności.

Wskazanem byłoby, by na przyszłość takie wypadki nie miały miejsca.

Rozegrane zawody wykazały mimo wspomnianych wad organizacyjnych wysoką klasę polskich bokserów, oraz wielki postęp w wyrobieniu technicznem, w porównaniu do ubiegłych lat a nawet i miesięcy.

Zawody zostały z następującym wynikiem rozegrane:

Waga lekka:

1. Mildner A. B. C. Gliwice — Wende, Klub Policyjny Katowice, w pierwszej rundzie walka równa, w drugiej lekka przewaga Wendego mimo, że przeciwnik fizycznie górował. Pod względem technicznym obaj dobrzy. W trzeciej rundzie walka ładna, chwilami zawzięta, jednak równa a w końcu zmalała na tempie, ponieważ obydwaj zawodnicy wyczerpali się fizycznie w poprzednich rundach. Do ewentualnego knokauta brakowało kilku silniejszych ciosów jednego z walczących, na co jednak nie mieli siły się zdobyć Wobec tego walka skończyła się wynikiem nie rozstrzygniętym.

2. Grimm A. B. C. Gliwice — Gawlik B. K. S. Katowice. Walka ładna, w kórej Gawlik górował nad swoim przeciwnikiem technicznie i taktycznie. Gawlik wykazał dobre walory boksera, ciosy ma silne, dobrze się zasłania i szybko wykorzystuje momenty. Przeciwnik twardy i dobry technicznie, jednak pod każdym względem ustępował Gawlikowi. Wobec widocznej przewagi Gawlika w trzech rundach, wygrywa pewnie na punkty.

Waga średnia:

Syma W. F. L. Bytom, mistrz Śląska niem. 1928 — Klarowicz Boksing Król. Huta.

W pierwszej rundzie walka niezdecydowana, z słabą przewagą Syma, który lepszy był technicznie od Klarowicza, w następnej rundzie miał przewagę Klarowicz, u którego mimo dobrej rutyny pięściarskiej widocznym jest brak treningu, przez co nie umiał wykorzystać słabych momentów przeciwnika. Syma jako bokser, twardy i technicznie dobry. Trzecia runda pod znakiem przewagi Klarowicza, jednak walka na małym poziomie technicznym. Klarowicz miał uderzenia celowe, ale nie wykorzystywał momentów osłabienia Syma, którego cechowała szybkość i wytrzymałość.

Wygrywa na punkty Klarowicz.

4. Jokiel, Boksing Król. Huta — Sławik, B. K. S. Katowice.

Walkę w pierwszej rundzie prowadzi Sławik, mimo technicznej przewagi Jokla. W drugiej i trzeciej rundzie walka nieciekawa, technicznie słaba, ponieważ Jokiel jako młody pięściarz występywał pierwszy raz na ringu, jednak posiada wszelkie walory w przyszłości na dobrego pięściarza. Sławik walczył ambitnie, nie mógł jednak sprostować większej rutynie Jokla. Wygrywa słabo na punkty Jokiel.

Waga mieszana:

5. Reinert A. B. C. Gliwice — Bara K. S. 09. Mysłowice.

Walka bardzo ładna i technicznie dobra. Bara stoczył dopiero drugą walkę na terenie Województwa Śl. po powrocie z Francji. Cechuje go dobre opanowanie techniczne, przy stosowaniu niskich uników, uderzeń serjowych szybkich i celowych. Reinert rutynowany pięściarz górował nad Barą fizycznie. W trzech rundach walka była bardzo żywa, przy lekkiej przewadze Reinerta mimo, że technicznie górował Bara.

Bara przegrał na punkty do znacznie silniejszego fizycznie Reinerta.



Drużyna Sportowa Gimnazjum Katowickiego II miejsce w 5 boju.

6. Cypra „Vorwärts" Wrocław — Górny, B. K. S. Katowice, mistrz Polski 1928 r.

Emocją zawodów było wystąpienie mistrza Polski w wadze piórkowej, świetnego technika Górnego, który i w tym wypadku nie zawiódł swą walką publiczności. Przeciwnik jego Cypra, mimo, że był cięższy od niego, stosował w wszystkich rundach taktykę defenzywną, chroniąc się w ten sposób od groźnych ciosów Górnego. Już w pierwszej rundzie ugodzony przez Górnego, został wyliczony do 8-miu. W drugiej i trzeciej rundzie wysoka przewaga Górnego tak, że Cypra wcale do głosu przyjść nie mógł.

Bilansem walki było potwierdzenie wysokiej klasy naszego zawodni-

ka i zasłużona wygrana na punkty Górnego.

7. Onderka, Berlin, mistrz policji niem. 1928. — Kulessa, K. S. 06., Mysłowice.

Walka nieciekawa, obfitowała w momenty humorystyczne. Kulessa, jako młody zawodnik, słabszy technicznie od przeciwnika, zato przy lepszych warunkach fizycznych. Dlatego walka nie stała na pożądanym poziomie, mimo ambitnej walki ze strony Kulessy, który zastępywał z konieczności nieobecnego a dobrego pięściarza Wochnika.



Mistrzowska Drużyna Sportowa Gimnazjum Żeń. w Mysłowicach.

Mimo tego Onderka zwyciężył tylko słabo na punkty.

Waga ciężka:

8 Daniel, Berlin, mistrz policji niem. 1928. — Sänger, „Vorwärts" Wrocław, mistrz niemiecki 1926 r.

Ponieważ do zawodów nie stawił się Stibbe, jakoteż niedysponowany po ostatnich zawodach w Budapeszcie mistrz Polski w wadze ciężkiej Kupka, przeto została stoczona walka między Danielem mistrzem policji niemieckiej, a eksmistrzem Niemiec wagi półciężkiej Sangerem. Walka niezbyt ciekawa, raczej pokazowa aniżeli prawdziwa. Po trzech rundach wobec lekkiej przewagi, wygrał na punkty Sänger.

W ringu sędziował kapitan związkowy p. Snopek sprawnie.

Funkcję sędziów punktowych pełnili pp. Sadłowski i Szpiegelmann.

BUDUJMY FLOTĘ NARODOWĄ

W celu skoordynowania działalności poszczególnych instytucyj i grup społecznych dążących do utworzenia polskiej floty morskiej powołany został do życia ustawą z dnia 16 lutego 1927 roku Komitet Floty Narodowej, który ma za zadanie zebrać fundusze na budowę polskiej floty handlowej.

Na czele Prezydjum Komitetu stoi każdorazowo marszałek Sejmu, dalej do Prezydjum należą: Marszałek Senatu, Prezes Rady Ministrów, oraz Prezes Sejmowej Komisji przemysłowo-handlowej, Minister Spr. Wojskowych, Minister Przemysłu i Handlu, Minister Komunikacji, oraz Minister Robót Publicznych.

Cele Komitetu Floty Narodowej najlepiej ilustrują słowa p. Ministra Przemysłu i Handlu Inż. E. Kwiatkowskiego, wypowiedziane na konferencji prasowej w Komitecie Floty Narodowej w dniu 11 paźdz. br.

„Wybrzeże morskie jest jedynym otworem, który daje ujście naszej prężności przemysłowej.

Gdybyśmy nie mieli tego skrawka wybrzeża morskiego jaki posiadamy obecnie — stwierdza p. Minister Kwiatkowski — mielibyśmy dzisiaj nie 90.000 bezrobotnych lecz 400.000.

Jeżeli społeczeństwo wytrwa na tej drodze, jeśli nadal pogłębiać będzie ten stosunek, jeżeli coraz intensywniej będzie czynnie współpracować z inicjatywą Rządu i Samorządów, Organizacyj społecznych takich jak Komitet Floty Narodowej i Liga Morska i Rzeczna, to w pracy tej zdobędziemy największe nieprzeczuwane sukcesy moralne i sukcesy gospodarcze.

Jednym z czynników uzdrowienia bilansu handlowego to okręt polski.

Niech więc społeczeństwo polskie zrozumie, że każdy grosz złożony dziś na rozwój floty handlowej — to jego własny dobrobyt w przyszłości."

Jak z powyższego wynika Polska współczesna bez morza istnieć nie może.

Nie jest to frazes ani chęć ozdobienia Jej majestatu widokiem morza, pokrytego kwietnikami flag okrętowych, wymagają tego Jej potrzeby gospodarcze i polityczne. Bez morza niezależność polityczna i gospodarcza Polski stałaby się fikcją. Odcięci od świata bylibyśmy podporządkowani nieżyczliwej a często wrogiej polityce ekonomicznej mocarstw, w razie wojny armja nasza pozbawiona surowców i materjałów wojennych, zmuszona byłaby walczyć bez nadziei zwycięstwa.

Niepodległość naszego państwa, ten skarb najcenniejszy, o który walczyły pokolenia — stałaby się również fikcją.

Musimy zatem stać się czynnikiem na morzu, a przez nie i na dalekich oceanach, czynnikiem realnym, konkretnym i mocnym.

Musimy stworzyć flotę.

O flotę wojenną troszczy się Ministerstwo Spraw Wojskowych.

Handlowej floty żaden rząd nie może stworzyć i nie jest do tego powołany.

Cała handlowa flota rządowa wynosi obecnie 30 tysięcy tonn pojem-

ności tj. tyle co jeden większy statek oceaniczny.

Flotę zbudować może tylko naród, społeczeństwo.

Pracy w tym kierunku podjął się Komitet Floty Narodowej. Jest to praca obliczona na dziesiątki lat. Praca konieczna, którą musimy wykonać.

Zasadą organizacji Komitetu Floty Narodowej jest: każdy obywatel polski winien złożyć rocznie na ten cel najmniej 1 złoty.

Opłacający tę kwotę staje się członkiem Komitetu Floty Narodowej i otrzymuje legitymację.

Wierzymy, że każdy obywatel chętnie złoży swoją złotówkę na cel tak donosły, jak budowa floty i tem samem przyczyni się do zaspokojenia najistotniejszych potrzeb gospodarczych naszego państwa, dla którego posiadanie własnej floty handlowej jest pierwszym czynnikiem w rozwoju mocarstwowym Rzeczypospolitej.

Składki przyjmuje Okręgowy Komitet Floty Narodowej Zagłębia Węglowego, Katowice, ul. Jagiellońska, nowy gmach Województwa, pokój 7, telefon 2120.

Również można przekazywać na P. K. O. konto czekowe Nr. 30.

Okręg. Komitet Floty Narodowej Zagłębia Węglowego.

RÓŻNE WIADOMOŚCI SPORTOWE

Zwycięstwo polskich bokserów w Raciborzu.

W dniu 2 grudnia br. odbyły się w Raciborzu zawody bokserskie pomiędzy reprezentacjami polskiego i niemieckiego Górnego Śląska, które zakończyły się wysokiem zwycięstwem reprezentacji polskiej w stosunku 10:6 pkt. (pomimo osłabionego składu polskiego — brak Górnego).

Piłka nożna.

Polski Śląsk — Niemiecki Śląsk 0:2.

Tradycyjny mecz piłkarski polskiego i niemieckiego Śląska rozegrany w dniu 2 grudnia na boisku „Pogoni" w Katowicach przy obecności 3000 widzów — zakończył się ponowną przegraną polskiej reprezentacji.

Igrzyska zimowe w Davos.

W połowie stycznia 1929 odbędą się w Davos pierwsze igrzyska zimowe, w program których wchodzi narciarstwo i hokej. Wśród czołowych drużyn Europy (Austrja, Szwecja, Szwajcarja, Niemcy i Czechosłowacja) biorą również udział Polacy. Skład drużyn będzie ustalony później.

Amatorstwo Nurmiego.

Dzienniki amerykańskie twierdzą, iż słynny biegacz fiński Paolo Nurmi został zaangażowany przez menagera Rickarda za honorarjum 1000 dolarów za każdy start oraz 500 dolarów za pokaz. Nurmi miał w dniu 6 bm. wyjechać do Ameryki.

Zmodyfikowany program olimpjady w Los Angelos.

W programie przyszłych igrzysk olimpijskich uwzględnione zostały następujące gałęzie sportu: lekka atletyka, pływanie, wioślarstwo, boks, szermierka, zapasy, gimnastyka, pięciobój, hippika i konkursy sztuki i literatury.

Odrzucono natomiast piłkę nożną, hokej i tennis.

Nowy rekord światowy w pływaniu.

Anne Borg, światowej sławy pływak, uzyskał na dystansie 1000 yardów — czas 12,02, co jest nowym rekordem światowym.

Przesyłki listowe Wojewódzkich i Powiatowych (Miejskich) Komitetów Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego wolne od opłaty pocztowej. Rozporządzenie Ministerstwa Poczt i Telegrafów.

Zwraca się uwagę urzędom pocztowym, że Wojewódzkie i Powiatowe (Miejskie) Komitety Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego — jako organa Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego — są zwolnione od uiszczania opłat pocztowych za urzędowe przesyłki listowe, nadawane w granicach określonych w pkt. b) ustęp 1. art. 7. rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z 22 marca 1928 roku (Dz. U. R. P. Nr. 38. poz. 378. z 1928 r.) w sprawie zmiany ustawy z dnia 3 czerwca 1924 r. o poczcie, telegrafie i telefonie.

Urzędowe przesyłki listowe wyżej wymienionych organów muszą być, po myśli par. 1. ustęp 3. rozporządzenia Ministra Poczt i Telegrafów z 17 sierpnia 1928 r. o warunkach tudzież z asadach obowiązujących przy wysyłaniu przesyłek pocztowych zwolnionych od opłaty pocztowej (Dz. Urz. M. P. i T. z 12. września 1928 r. Nr. 22.) opatrzone na stronie adresowej nazwą wysyłającego Komitetu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, numerem dziennika czynności, klauzulą: „Sprawa urzędowa — wolna od opłaty pocztowej", oraz odciskiem pieczęci urzędowej.

Nr. 2606-II. z dnia 23 października 1928 roku.

REDAKTOR: KPT. SMOŁUCHA TADEUSZ. ODP. REDAKTOR: LEN TADEUSZ.

WYDAWCA: WOJ. KOMITET W. F. i P. W. W KATOWICACH. DRUK K. MIARKA, SP. WYD. Z OGR. ODP. W MIKOŁOWIE.